

令和7年10月

食物アレルギー献立表

上井草保育園

日 曜	時間帯	献立	乳	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・田舎類
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロccoliリーのナムル ⑤ パナナ					④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	①牛乳→豆乳		②ブルマンホワイト→米粉パン			
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ					④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去					
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨		③生鮭→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	①牛乳→豆乳		②干しうどん→米粉めん			
04 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物						
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	①牛乳→豆乳					
06 月	昼食	① うさぎごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ お月見ハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ			③ドライパン粉→除去		④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② うさぎトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油		②ブルマンホワイト→米粉パン			
07 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ			①スパゲティ→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	①牛乳→豆乳					
08 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨		③かじき→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、ピザ用チーズ→除去		②小麦粉→米粉			
09 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャバツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ			③ドライパン粉→除去		③白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	①牛乳→豆乳 ②生クリーム、牛乳→豆乳					
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャバツサラダ ⑤ りんご			③小麦粉→片栗粉、ドライパン粉→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	①牛乳→豆乳		②焼きそばめん→米粉めん			
11 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	①牛乳→豆乳		②ブルマンホワイト→米粉パン			
14 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ		②釜揚げしらす→除去				
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			
15 水	昼食	① 中華丼 ② 豚汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			

日 曜	時間帯	献立	乳	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウ イ・ナッツ 類・甲殻類
16 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿		③さば→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ		③クラッカー→おせんべい			
17 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ				①黒ゴマ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	①牛乳→豆乳 ②バター→除去		②デュラムファイン→米粉パン			
18 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物						
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	①牛乳→豆乳					
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ				④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油		②ブルマンホワイト→米粉パン			
21 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ			①スパゲティ→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	①牛乳→豆乳					
22 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨		③かじき→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、ピザ用チーズ→除去			②小麦粉→米粉		
23 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャバツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ			③ドライパン粉→除去	③白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	①牛乳→豆乳 ②生クリーム、牛乳→豆乳					
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャバツサラダ ⑤ りんご			③小麦粉→片栗粉、ドライパン粉→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	①牛乳→豆乳		②焼きそばめん→米粉めん			
25 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	①牛乳→豆乳		②ブルマンホワイト→米粉パン			
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨		③生鮭→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	①牛乳→豆乳		②干しうどん→米粉めん			
28 火	昼食	① 中華丼 ② 豚汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			
29 水	昼食	① ハロウィンカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ		②釜揚げしらす→除去	③チーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去		②ぎょうざの皮→お米の皮			
30 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿		③さば→鶏もも				
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ※11時前調理× ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ		③クラッカー→おせんべい			
31 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ				①黒ゴマ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	①牛乳→豆乳 ②バター→除去		②デュラムファイン→米粉パン			